

献立予定表					
離乳後期			美園おひさま保育園		
日	曜	昼食	おやつ	3色分類	
				あか (体をつくる・血や肉になる)	黄 (力や体温のものとなる)
1	月	軟飯 白身魚と玉ねぎの煮物 さつま芋と人参の煮物 小松菜と玉ねぎのみそ汁 ミルクゼリー 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	かれい むぎみそ ぎゅうにゅう チーズ	こめ かたくりこ さつまいも
2	火	軟飯 さつま芋のそぼろ煮 白菜とかぶの煮物 人参とわかめのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	煮込みうどん 麦茶	とりむね むぎみそ ヨーグルト	こめ さつまいも かたくりこ さとう うどん
3	水	食パンスティック 鶏ひき肉とキャベツの煮物 じゃが芋人参の煮物 白菜と豆腐のスープ バナナ 麦茶	ひじき野菜軟飯 麦茶	とりむね とうふ	しょくばん かたくりこ じゃがいも こめ
4	木	軟飯 人参のそぼろ煮 ブロッコリーとさつま芋の煮物 チンゲン菜と玉ねぎのスープ みかん 麦茶	しらす青のり軟飯 麦茶	とりむね しらすぼし	こめ かたくりこ さつまいも
5	金	みそ煮込みうどん 鶏ひき肉とお麸の煮物 キャベツときゅうりの煮物 煮りんご 麦茶	さけわかめ軟飯 麦茶	むぎみそ とりむね さけ	うどん やきふ かたくりこ こめ
6	土	鶏そぼろ軟飯 かぼちゃと人参の煮物 キャベツとほうれん草のスープ ヨーグルト 麦茶	しらすわかめ軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト しらすぼし	こめ さとう
8	月	軟飯 白身魚のみそ煮 じゃが芋と大根の煮物 人参とわかめのすまし汁 りんごゼリー 麦茶	コーンクリーム軟飯 麦茶	かれい むぎみそ	こめ かたくりこ じゃがいも
9	火	煮込みうどん 鶏ひき肉とかぶの煮物 さつま芋と大根の煮物 みかん 麦茶	人参軟飯 麦茶	とりむね	うどん かたくりこ さつまいも こめ
10	水	食パンスティック 鶏ひき肉とキャベツの煮物 きゅうりと人参の煮物 小松菜とじゃが芋のスープ バナナ 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	とりむね まぐろ	しょくばん かたくりこ じゃがいも こめ
11	木	軟飯 大根そぼろ煮 ブロッコリーとじゃが芋の煮物 人参と玉ねぎのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	さつま芋軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ じゃがいも さとう さつまいも
12	金	軟飯 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 キャベツと人参の煮物 白菜とお麸のスープ 煮りんご 麦茶	きな粉軟飯 麦茶	とりむね きなこ	こめ かたくりこ やきふ
13	土	煮込みうどん 鶏ひき肉と白菜の煮物 さつま芋ときゅうりの煮物 ヨーグルト 麦茶	青のりおかか軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト かつおぶし	うどん かたくりこ さつまいも さとう こめ
15	月	軟飯 白身魚のおろし煮 じゃが芋とキャベツの煮物 ほうれん草とお麸のみそ汁 ぶどうゼリー 麦茶	ひじき野菜軟飯 麦茶	かれい むぎみそ	こめ かたくりこ じゃがいも やきふ
16	火	軟飯 南瓜のそぼろ煮 大根と人参の煮物 キャベツと小松菜のスープ ヨーグルト 麦茶	コーンクリーム軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト	こめ かたくりこ さとう
17	水	食パンスティック 人参のそぼろ煮 白菜とかぶの煮物 小松菜と豆腐のスープ バナナ 麦茶	青菜チーズ軟飯 麦茶	とりむね とうふ チーズ	しょくばん かたくりこ こめ
18	木	軟飯 鶏肉団子と白菜の煮物 さつま芋ときゅうりの煮物 わかめと玉ねぎのスープ 煮りんご 麦茶	おかか軟飯 麦茶	とりむね むぎみそ かつおぶし	こめ かたくりこ さつまいも
19	金	煮込みうどん さつま芋のそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 ヨーグルト 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト	うどん さつまいも かたくりこ さとう こめ
20	土	軟飯 鶏ひき肉とキャベツの煮物 じゃが芋と人参の煮物 わかめと玉ねぎのスープ ヨーグルト 麦茶	ツナ軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト まぐろ	こめ かたくりこ じゃがいも やきふ さとう
22	月	軟飯 鮭と玉ねぎの煮付 ひじきと野菜の煮物 じゃが芋と小松菜のみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	さつま芋軟飯 麦茶	さけ むぎみそ	こめ かたくりこ さつまいも じゃがいも
23	火	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 かぼちゃと玉ねぎの煮物 大根とわかめのみそ汁 みかん 麦茶	野菜軟飯 麦茶	とりむね むぎみそ	こめ じゃがいも かたくりこ
24	水	軟飯 鶏肉団子とかぶの煮物 じゃが芋とブロッコリーの煮物 キャベツと玉ねぎのスープ バナナ 麦茶	食パンと煮りんご 麦茶	とりむね	こめ かたくりこ じゃがいも しょくばん
25	木	軟飯 鶏ひき肉とブロッコリーの煮物 人参ときゅうりの煮物 じゃが芋とほうれん草のスープ ヨーグルト 麦茶	チーズ軟飯 麦茶	とりむね ヨーグルト チーズ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう
26	金	わかめうどん ツナとキャベツの煮物 かぶとさつま芋の煮物 みかん 麦茶	コーンクリーム軟飯 麦茶	まぐろ	うどん かたくりこ さつまいも こめ
27	土	野菜軟飯 しらすとじゃが芋の煮物 豆腐とさつま芋のすまし汁 ヨーグルト 麦茶	わかめ軟飯 麦茶	しらすぼし とうふ ヨーグルト	こめ じゃがいも かたくりこ さつまいも さとう

離乳後期食の栄養バランス

この時期は食べられる食材がますます増えます。たんぱく質では小さくカットした豚肉、牛肉のほか、青魚も使用できます。油やバター、塩、砂糖、しょうゆ、みそなどの調味料もごく少量づつ使用するのもいいでしょう。栄養の割合は離乳食：母乳・ミルクで6:4~7:3、離乳食の栄養がメインになってきます。メニューは主食+主菜+副菜の3品を心がけると栄養のバランスがとりやすくなります。鉄分不足が気になる時期です。レバー、まぐろ、大豆製品、青菜、海藻など、鉄分の多い食材を積極的にとりいれるようになります。

鉄分不足が気になる時期です。レバー、まぐろ、大豆製品、青菜、海藻など、鉄分の多い食材を積極的にとりいれるようになります。

12月の平均値 (離乳後期)

※給食+おやつ

◇エネルギー : 258cal

◇たんぱく質 : 11.0g

◇脂質 : 2.0g

◇カルシウム : 80g

◇塩分相当量 : 0.4g



献立作成者 管理栄養士 小林 弘子